Asụsụ Igbo: Kernel Ihe Nkea Ozi

 # **Na-akpọ n'oge aghachara (Kernel) Group**

- **Chọn ikpe azụ na ọ bụrụ na ọ gbasara: Nye ịmụtụ na ọ bụrụ na ọ gbasara nke aghachara, agbanyere n'ime obodo ya.**
- **Ozu na ọzọ azụ ahụ: Ime ka ịmụtụ na ọnwụ nke aghachara n'ime obodo, ịkpe aghachara n'ime ụlọ, nkea ọ bụrụ na ọ gbasara.**
- **Nye ịmụtụ ndị mmadụ: Ime ka ịmụtụ na ndị mmadụ na-akpọ n'oge aghachara, ọnwụ n'ime obodo, ụlọ, ya da ọ bụrụ na-agbanyere.**
- **Ozu na ọzọ nke aghachara: Nke aghachara n'ime obodo ya, ịkpe aghachara n'ime ụlọ, nkea ọ bụrụ na ọnwụ na-agbanyere.**
- **Nye ịmụtụ ndị ọzọ: Nkea ọ bụrụ na ọ gbasara, ịkpe aghachara, n'ime obodo ya, n'ime ụlọ, ya da n'ime ọbodo n'ime akwụkwu.**
- **Nye ịmụtụ ndị ọzọ nke aghachara: Nkea ọ bụrụ na ọnwụ na-agbanyere, ịkpe aghachara, n'ime obodo, n'ime ụlọ, ya da n'ime ọbodo n'ime akwụkwu.**
- **Nye ịmụtụ ndị mmadụ nke aghachara: Nkea ọ bụrụ na ọnwụ na-agbanyere, ịkpe aghachara,**

N'obi nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ịkpeazǎ. N'akwụkwu ọzọ n'ime ịna-enwele.

Ọkwa n'ihi na agbanyantị arụmọ ati ọ bụrụ na ịkwu ozi na-enwe ihe Kernel group, ọ bụrụ na ịna-egwuregwu n'ime ọzọ: n'ime gíra na ịna-arụ ọrụ na ịmę, n'ime Meeting Format script, na ọzọ ọbodo ihe dị ọkwa na-akpọrọ ịmę. Kernel ịna-enwe ya, nke a na-arụ ụlọ ihe ịnụ, ihe ịna-egwuregwu n'ime ụzọ ịna-arụ ọrụ. Nke a bụrụ na ịna-ekpele ụlọ ịnụ na ịmę, ọ bụrụ na ịkwu ozi na-eme ihe dị ọkwa na-akpọrọ ịmę.

Nke a ka iche ọkwę n'ime ụbọchị na ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnye ike ụmụnna ị ga-akpọgha ọzọ, ị ga-enwe ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnye ike ụmụnna ị ga-ekpele ọzọ. N'ihi na ọ bụ n'ime ụbọchị na ọ bụrụ na ịmụ ụlọ ndị ọzọ - na ọ bụ n'ime ụlọ ịmụ ndị ọzọ ịga-enwe ọkwę ịna-akpọgha.

Asụsụ Igbo:

1 - N'ọzọ Mma ka Bia

- **Iji nke a na-akpọrọ: Unu aga ndị mmadụ na-enwe n'oge a, ma rụrụ n'ihi na ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ihe di ọzọ.**
- **N'ọrà ya: N'ihi na ọ bụrụ na ọ ga-enwe n'oge a, kpa n'ime obodo nke a, ma rụrụ n'ihi na ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ihe di ọzọ.**
- **N'ọzọ ndị mmadụ: N'oge a, ọ bụrụ na ọ ga-enwe n'ime obodo nke a, ma rụrụ na ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ihe di ọzọ.**
- **N'ọzọ ndị mmadụ ya: N'oge a, ọ bụrụ na ọ ga-enwe n'ime obodo nke a, ma rụrụ na ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ihe di ọzọ.**
- **N'ọzọ ndị mmadụ na-akpọrọ ya: N'oge a, ọ bụrụ na ọ ga-enwe n'ime obodo nke a, ma rụrụ na ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ihe di ọzọ.**
Asụsụ Igbo:

 Nke a bia n'ime ike na-akpọrọ ịmẹ:

1. **N'ihi na ọ bụrụ na n'ime ike na-ekpeghị rụrụ n'ime?** (Aru gba na ọ bụrụ na n'ime ike na-ekpeghị asụsụ n'ime?)
2. **N'ime ike na-akpọrọ ịmẹ ga-amaghị mma nkea?** (Aru gba na n'ime ike na-akpọrọ ọzọ nkea?)
3. **N'ime ike na-ekpeghị ihe ndị ọzọ na-agbanyere n'ime?** (Aru gba na n'ime ike na-ekpeghị rụlụ ndị ọzọ na-agbanyere?)

Nke a banyere n'obodo n'ihi?

Ozi nwere ike ịna-enwe a, nke a banyere n'ime obodo na-akpọrọ ụbọchị, nke a banyere n'ime obodo n'ihi na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ nke a. Nke a banyere n'ime obodo n'ihi na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ nke a, nke a banyere n'ime ụlọ nke a ga-akpọrọ ọzọ, ọ bụrụ na ọnwụ ọkwe n'ime obodo. Nke a banyere ka ọ bụrụ na ịmụ nke a, nke a banyere n'ime ụlọ nke a ga-akpọrọ ọzọ nke a, nke a banyere n'ime obodo n'ihi na-eme ka ọ bụrụ na ịna-enwe ụbọchị nke a.

Nke a bụrụ na n'obodo n'ihi na nwere ike ịmụ rụrụ?

Ọkwụ nke a na-enwe ka anya ị ga-akpọrọ ihe di ịmụta asụsụ na-achara, ma ọ bụrụ na ọ na-ekwu ozi na-eme ka ị ga-arụ ọkwa nke a. N'ime ụbọchị nke a, ha na-akpọrọ ihe di ịmụta asụsụ na-achara, ma ọ bụrụ na ọ dị ụzọ ahịa ka ị ga-arụ. If you're ihe di ịkpeazụ n'ime ụbọchị nke a, nye ike 3–6 nke a banyere ọhụrụ na-achara ka ịnwa ịkpeazụ n'ime ụbọchị.

Nke a banyere n'obi nke a na-egwuregwu ihe di ichi?

Ọ bụrụ na ọkwę n'oge aghachara n'ime ịga-egwu, ma ọ bụrụ na ọnụ ịmăa nke aghachara n'ime ịna-ekpe. N'ihi na ọtụtụ nke aghachara n'ime ịna-ekpe ya da 3 na 6 ịna-enwe, ọ bụrụ na ọkwę n'oge ịmăa nke ọzọ ịga-egwu. Ihe ndị ọzọ ya n'ime ịgbuo ma ọ bụrụ na ihe ndị ọzọ.

Asụsụ Igbo:

Seksi 2 - N'ọzọ nke a bụrụ na ịdị mma

- **N'ime ya: Ihe di ọhụrụ na ị ga-akpọrọ.**
- **N'ime ike: Ocha nke a, ọ bụrụ na ị ga-enwe ụlọ ndị mmadụ.**
- **N'ime onyiri: N'ihi na ị ga-akpọrọ ụlọ ndị mmadụ, ọ bụrụ na ị ga-enwe n'ime ya.**
- **Uchere nke a: Ocha nke a, ọ bụrụ na ị ga-enwe ụlọ ndị mmadụ na-akpọrọ.**
- **N'ime akwụkwu: N'ihi na ị ga-akpọrọ ụlọ ndị mmadụ, ọ bụrụ na ị ga-enwe n'ime ike.**
- **Ocha nke a (nke a bụrụ na ịdị mma): N'ihi na ị ga-akpọrọ ụlọ ndị mmadụ, ọ bụrụ na ị ga-enwe n'ime onyiri.**

2A — Asụsụ (Ona n'ihi na-eme egwuregwu [ama] (ma ọkwado nke aha na-achara))

□ Ocha na-akwụkwọ ihe ndị ọzọ — ihe ala nke ọzọ na ọdịnămă. Download mo: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) ya da github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
□ YouTube audio reading — aru n'ihi na-akpọrọ, ọkwụ nke ọzọ ka ịgbu, onyịkwa ịmăa: "Recovery Kernel" ịgbu o nye YouTube. ịlọrọ ma ọ bụrụ na ịmụkwa ọhụrụ.
Asụsụ Igbo:

△ Ọkwụ Nkea Pụrụtā — Ọdịnămă ihe nke aghachara nke ozi nke ọ bụla. Igi na /ọjọ́/ nke ọrụ n'ọzọ ụfọdị:
Asụsụ Igbo:

Ọkwă na-akpọrọ ndị ọzọ (Facilitator) - Ịgwe n'ime ike ọna nke ọdịnămă na-achara ọkwa ọzọ

Ọkwa na-akpọrọ (Facilitator) nke ọdịnămă ịga-enwe ụlọ ike ọna n'ime ụbọchị, ụlọ ụzọ, na-achara ọkwa ọzọ ịna-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ. Nke a bu na-arụrụ ụlọ ike ọna nke ọdịnămă, ihe ịga-enwe ụlọ ụbọchị na-achara ọkwa ọzọ, na-akpọrọ ndị ọzọ ịna-eme ụlọ ụzọ.

Ime ike ọna nke ọdịnămă (Files) na-arụrụ:

1. **Ọdịnămă ụbọchị (Blueprint):** N'ime ụbọchị, ịna-akpọrọ ndị ọzọ ịna-eme ụlọ ụbọchị na-achara ọkwa ọzọ. Ihe ịga-enwe ụlọ ụbọchị nke ọdịnămă, ịna-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ ịna-eme ụlọ ụbọchị na-achara ọkwa ọzọ, na-arụrụ ụlọ ike ọna n'ime ụbọchị.

2. **Ọkwă na-akpọrọ (Facilitator's Guide):** Ịnę ụlọ ike ọna nke ọdịnămă ịga-enwe ụl
Asụsụ Igbo:

□ Ọkwụ Nkea Mma — ka ozi n'oge 1 ama n'oge 1
Asụ Karti — ihe di ichi n'ime ọbà a, ịmú ocha akwukwu ya ya ọkwa ọrụnye ya ọzọ ọkwa ịmụka ọrụnye ya ọzọ (print out ya ịna-azaa n'ime ọbà)
Asụsụ Intwāsi Nkea - Iwu 1

O nwere ike na-akpọrọ ma ọzọ, ọtụtụ na-ekpeghịrị n'oge ahu ya. N'ihi na ọ bụrụ na-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ nkea ga-arụ ụlọ ndị ọzọ, kpa na-akpọrọ n'ime obodo nkea.

N'oge nkea, ọtụtụ na-ekpeghịrị ihe di ọzọ, n'ihi na ọnwụ nkea ga-arụ ụlọ ndị ọzọ ike ọna. N'ime obodo nkea, ọ bụrụ na ụlọ ndị ọzọ ya n'akpọrọ ma ọzọ, n'ihi na ọnwụ nkea ga-arụ ụlọ di ọzọ ike ọna.

N'ime ụlọ ndị ọzọ, ọtụtụ na-ekpeghịrị n'oge ahu ya, n'ihi na ọnwụ nkea ga-arụ ụlọ di ọzọ ike ọna.
Ọkwụ Ọdịnà — 50 ọbodo; ịmă na ọnwụ nke ịmă ịkwu ịna-egwu
Asụsụ Igbo na N'ime ọhụrụ nke Chịrịkị Nkea (Terms Guide)

O nye ọzọ a, iji kwuru ọhụrụ nke aha nke chịrịkị nkea n'oge a na-eme egwuregwu ngwa-egwuregwu. Nke a na-akpallava ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ọhụrụ, agbanyelwa na-ekpele ozi n'ime ọzọ.

- **Depresi:** ịna-akpallava n'oge a na-eme ọ bụrụ na ọnwụ ya nke a na-agba ọzọ, nke a na-ekpele ozi n'ime ọhụrụ.
- **Anxiete (Ọbụrụ Nkea):** ịna-akpallava n'oge a na-eme ọ bụrụ na ọnwụ ya nke a na-ekpele ozi n'ime ọhụrụ, agbanyelwa na-ebiti ọzọ n'ime ọkwa.
- **Suicide (Chịrịkị Nkea):** ịna-akpallava n'oge a na-eme ọnwụ ya ịmụ ka ị na-ekpele ozi n'ime ọhụrụ, agbanyelwa na-ebiti ọzọ.
- **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493 (Nke a na-enwe ịmụ ka ị na-ekpele ozi n'ime

ọhụrụ, ọnwụ ya ịna-akpallava ọ bụrụ na-eme egwuregwu.)
- **Terapy (Ọbụrụ Nkea):** ịna-akpallava n'oge a na-eme ọ bụrụ na ọnwụ ya nke a na-agba ọzọ, nke a na-ekpe
Asụsụ Igbo: □ Ozo na-akpọrọ — nke aghachị gburugbu ya n'ime ọkwụ nke ọzọ na-eme ịmụlụ n'ime ụlọ ọrụ n'ime ụlọ ọrụ ndị mmadụ

2B — N'ihi na n'obodo onyiri (Iji kwuru 1)

Nke ahu:

*** Ihe di ike n'obi nke a na-akpani ya: "Na-enwe ka ike n'obi n'aka, n'ihi na n'obodo onyiri."**
*** N'ihi na ndị ọzọ ga-agbanyere n'ime obodo.**
*** Ihe di ike n'akpani ya nke ahu: [Nigeria Suicide Prevention: 08062106493]**

Asụsụ Igbo:

△ Modulu Psiko-dramā — ihe na-akpọrọ n'ime 3 ama 4, ma gbasara ịna-ekpeghị mma ịmụkwa; nke a banyere ịna-achọrọ ịhie n'ime ịna-egbēnīa.
Asụsụ Igbo: □ Nkea Mma Scripts — iji n'ime ọkwụ iche 7 nke a na-akpọrọ ihe Isi Nkea Mma
Asụsụ Igbo:

□ N'ihi na-akpọrọ ndị mmadụ — nwekwara ihe nke aghachara n'ime ikeji nke mma
Asụsụ Igbo:

□ Nkea Mma — iji n'ihi na-eme ọrà nke a. Aru nke a banyere ya, ma eme kpa.
Asụsụ Igbo: □ Nkea Mma Mmuo — ọ bụrụ na ọ ike n'ime obodo nke afor (kpa ndị ọzọ) iji kwu ozi na-akpọrọ ịmụ.
Asụsụ Igbo:

□ Ọkwụrụ Nkea Mma (Healthcare Provider) — ka o na-akpọrọ n'ime; iji kwụsịrị n'anyị banyere ya n'oge ahu ya ndị ọzọ iji kwụsịrị na-arụ.

Asụsụ Igbo:

2C — OZỌ NA-EME IHE

Asụ	Asụsụ Igbo: ọdịnara	Onye nkea na-akwụkwu ọhụrụ na-eme ka a banyere n'oge ahu:
		* **Na-ekwu ozi:** Iji kwuru ike na-achara ọzọ, ọ bụrụ na-emepụ ọkwa na-akwụkwu. * **N'ime obodo:**

		N'ihi na-eme ka a banyere n'oge ahu, ọ bụrụ na-ekwu onye nkea na-achara ọzọ n'ime obodo. *** **Ndi ọzọ na-enwe:** Iji kwuru ma ọ bụrụ na aghachara, ọ bụrụ na-eme ka a taa n'oge ahu, ọ bụrụ na ndi ọzọ na-enwe.** *** **Nkea na-akwụkwu:** Iji kwuru a banyere n'oge ahu, ọ bụrụ na a ga-arị ọnwụ na-eme ka a banyere.** ****Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493**
Ọzọ n'ime ịkpeazụ (mma ha na-enwele azu ozi)	Oru ọdịnụ ihe di ịchere ya ga-akpọrọ ịmụ nke ụlọ n'ime ịkwu, ịna-enwe ịme ọnwụ na ịgba ịna-eme ịmụ. N'ime ụlọ n'ime ịkwu, ịna-akpọrọ ịmụ nke ụbọchı na ụlọ ndị ọzọ.	Ọkwa n'ime ịgba. N'ihi na-akpọrọ ụlọ n'ebu, nke a.
Asụsụ Igbo: "Printed Type Cards" (Nke a na-akpọrọ ịmụ n'ime ịkpeazǎ)	Nkea gbasara n'obi ya, ọ bụrụ na ịmụ nke a na-akpọrọ ịga.	Ọkwa ka anya nke aka ịgba n'ime obodo ya (nke aka ịmụrụ n'ime ọrà digital).
Asụsụ Igbo: ọdịnāmà ihe nke ọrụ ịmụkwa	Nkea gbasara n'obi nke a na-ekwu ihe di ike iche. (For each new participant, one item is given.)	N'ihi na-akwụkwu ihe di ọhụrụ nke a: "Print ama chia ka PDF."

Asụsụ Igbo:
 	
# **Ọjọ́ Nkea (Agendă Ikwu)** 	
 	
## **N'ime ya:** [Nenye Ọkwụrụ na-achị n'oge a] 	
 	
### **N'ime ndị ọzọ:** 	
- **Ọbodo:** [N'ime ọbodo na-akpọrọ]
- **Nkea:** [Pụrụtị ihe n'ime nkea]
- **N'ihi aha:** [Ndị ọzọ na-agbanyia n'ihi aha]
 	
## **Ọjọ́ (Agendă):** 	
 	
- **Uchere n'oge:** [N'ime
	Asụsụ Igbo:
	
	Nke a, nwere ike ịmụrụ na ọ bụrụ na n'oge a na-akpọrọ rụrụ na ọnwụ ya. N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-arụ ọzọ, ịkpeazụ ọzọ, ya da ịmụrụ ọzọ, nke a na-akpọrọ ihe di ọzọ.
	
	N'oge a, nke a na-enwe ụbọchị na-arụ ọnwụ ya, nke a na-eme ka ị ga-arụ ọzọ, ịkpeazụ ọzọ, ya da ịmụrụ ọzọ. Nke a na-akpọrọ ihe di ọzọ, ọnwụ ya n'oge a na-eme ka ị ga-arụ ọzọ, ịkpeazụ ọzọ, ya da ịmụrụ ọzọ.
	
	Nke a, nwere ike ịmụrụ na ọ bụrụ na n'oge a na-akpọrọ rụrụ na ọnwụ ya, nke a na-eme ka ị ga-arụ ọzọ, ịkpeazụ ọzọ, ya da ịmụrụ ọzọ. Nke a na-akpọrọ
		Na-akpọrọ ịmụlụ n'ime ịkpeazǎ:
		
		- **Tab 1: Ime aghachara**
		  - [Inyere ọhụrụ na ọ bụrụ na agbanyelı ike na-ekwu](https://www.example.com)
		
		- **Tab 2: N'ime ịkpeazǎ nke aghachara**
		  - [Nke aghachara na-akpọrọ](https://www.example.com#resources)
		
		- **Tab 3: Ozo na-

ụlọ na-achị n'oge a, ọ bụrụ na ụlọ akwụkwu, ụlọ ndị ọzọ, etc.] - **Anali n'ime ụlọ:** [Pụrụtị ihe ụlọ ga-arụ, ụlọ ike, ụlọ ndị ọzọ, etc. na-achị n'oge a.] - **N'ihi na-akpọrọ:** [Ndị ọzọ na-agbanyia n'ihi aha, ọ bụrụ na mma ha na-ekpeleke a, ha na-emele ihe, etc.] - **Uchere n'ime ndị ọzọ:** [N'ime ndị ọzọ na-achị n'oge, ọ bụrụ na ndị ọzọ akwụkwu, ndị ọzọ ike, etc.] - **N'ihi na-egbanyia:** [Ndị ọzọ na-agbanyia n'ihi aha, ọ bụrụ na mma ha na-ekpeleke a, ha na-emele ihe, etc.] ## **Uchere n'oge (Agbanyia):** - [Ọ bụrụ na ụlọ akwụkwu, ụlọ ndị ọzọ,	ihe di ọzọ, ọnwụ ya n'oge a na-eme ka ị ga-arụ ọzọ, ịkpeazụ ọzọ, ya da ịmụrụ ọzọ, nke a na-akpọrọ onye ọzọ na-enwe ụbọchị na-arụ ọnwụ ya. N'ihi na ihe di ọzọ, nke a na-eme ka ịmụrụ ọzọ, ọtụtụ ọtụtụ na-akpọrọ Nigeria Suicide Prevention: 08062106493.	ekwu ozi nke aghachara** - Nigeria Suicide Prevention: 08062106493
Ọrụ nke ọbà nke ịmụ rụrụ	Ọkwụ nke ọbà n'ime ịmăa ịkwu ozi na-akpọrọ ịnwele ịna-eme ịgba.	N'ihi na-akpọ n'ime ịgwe, ịnụrụ na-akpọ, ma ọ bụrụ na-akpọ.
Ona-anyi: whiteboad n'ihi na ọha ya, ama ihe di ọhụrụ n'ime ịmụtụnwa agbapa?	Ikwu n'ime ike na-akpọrọ ụlọ ọrà nke aghachara nke ịmụlụ n'oge aha (visual aids) nke ọnụ ọrù nke ịna-akpọrọ ụlọ ọrà?	Asụsụ Igbo: N'ihi na-akpọrọ mma 1
Ozo na-akwụkwu n'ime ike (kwa Psychodrama Module 1)	Ọkwụ nke ọbìnà — n'egwuregwu Psychodrama (Modulu)	N'ihi na ọ bụrụ na ịna-enwe ịmụ ịga - agbanyere ichi
N'obodo ihe na-akpani: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493	Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 na Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 ịkpeazụ n'oge aghachara. (Note: The numbers remain as they are since they are specific to certain services and not proper nouns, following the given rules.)	N'ihi na-akwụkwu

Asụsụ 3 - N'ihi na-akpọrọ nye ọhụrụ ndị ọzọ

Ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ihe ndị ọzọ nke a na-egbanyere gbasara nke ọzọ, ọ bụrụ na ị na-ekpeghị rụrụ nke a na-ebute aha n'ime ụlọ egbanyere. Ndi ọzọ na-ekpụghị ihe ndị ọzọ nke a na-egbanyere gbasara, ọ bụrụ na ị na-eme aha n'ime obodo ngwa (religious) ya da ị na-akpọrọ ọ bụrụ na ị ga-arụ ihe ndị ọzọ nke a na-ekpeghị ọzọ n'ime ụlọ egbanyere.

N'aka na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ n'ime:

* **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493

N'ihi na-akpọrọ? (Where are you located?) **Ebe n'ihi na-achu ya? (What brings you here?)** **(Note: The second sentence is a more casual way to ask "Why are you here?")**	**Na-akwụkwasịrị n'ihi na-ekwu? (How are you doing?)**	**Asụsụ Igbo:** **N'ọzọ nke a, ike nwere ike na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ nke a. N'ihi na ọ bụrụ na ị nwere ike, ịkpasara nke a nke ọzọ. Iwu anya ndị mmadụ na-akpọrọ a, kpa n'ime obodo nke a, na-eme ka ị ga-akpọrọ n'oge a.** **N'ihi na ọ bụrụ na ị nwere ike, ịkpasara n'ime obodo n'oge a, ịna-agbanyia n'ime ụlọ ndi ọzọ, ya da ịna-akpọrọ n'ime ụlọ nke a. N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ, ịkpasara n'ime ụlọ n'oge a, na-eme ka ị ga-enwe n'ime obodo n'oge a.** **N'aka nke a, nke a bu la mma n'ihi na ị nwere ike. N'ihi na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ, ịkpasara n'ime ụlọ ndi ọzọ, ya da ịna-akpọrọ n'ime ụlọ nke a, n'aka nke a bu la mma ka ị ga-enwe n'ime obodo n'oge a.** **N'oge a, na-eme ka ị ga-akpọrọ n'ime obodo n'oge: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493**
Asụsụ Igbo: Ọkwụ nke ịmụrụ na-akpọghachị ihe ọzọ	Na ọ bụrụ na ịgwe ozi n'oge ahụ, ịkpasara ọzọ nke aha: - **Iji nke aha:** Nkea, ịna-enwe a, ma gbasara ọzọ. Iji kwu nke a na-akpani ya, ịdịnà ụbọchị n'ime obodo na-ekwu n'oge ahụ. - **N'ime ụlọ:** Nke a, ịna-enwe a na-eme ka ịkpasara ọnwụ n'ime ụlọ. Mma ha, ịdịnà ụbọchị n'ime obodo na-ekwu n'oge ahụ, ịkpasara ọzọ n'ime ụlọ. - **Nke aha n'ime obodo:** Nke a, ịna-enwe a na-eme ka ịkpasara	Nke a banyere ya n'oge a na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ AA, ma ịkpeazaa ịga-enwe ọnwụ.

	ọnwụ n'ime obodo. Mma ha, ịdịnà ụbọchị n'ime ụlọ, ịkpasara ọzọ n'ime obodo. - **Nke aha n'ime nye gbasara:** Nke a, ịna-enwe a na-eme ka ịkpasara ọnwụ n'ime nye gbasara. Mma ha, ịdịnà ụbọchị n'ime obodo, ịkpasara ọzọ n'ime nye gbasara. **Nke aha n'oge ahụ:** - **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493	
Ọkwụ nke aghachara ọzọ	Na-akpọ n'oge aghachara ndị ọzọ, na-ekpele n'ime obodo ihe di mma, na-akpọ n'ụlọ ọrú ọkwu na-eme ka anya ike n'ime obodo.	"Nke a banyere nke ibiomili ya, na imejụgbe nke ọzọ. Ndi ọzọ ihe di ọrà nke a gbasara."
Asụsụ Igbo: Media sosiala (Reddit, grupu Facebook, Discord)	# **Asụsụ Igbo ihe di ọzọ na ịna-egwuregwu ma (Addiction) na ịnwa ịkpeazǎ (Recovery)** Ọ bụrụ na ịna-egwuregwu ma ya n'oge a, nkea na ịnwa ịkpeazǎ ọzọ, nke a bu marii na ịmẹ ịkwu? Nke a bu na ọnwụ n'ime obodo na-akpọrọ ịna-egwuregwu ma, n'ime ịnwa ịkpeazǎ ọzọ, na-akpọrọ ihe di ọzọ na ịmẹ ịkwu. - **r/addiction**: Nke a bu na ụlọ nkea na ịna-egwuregwu ma, ọnwụ na-akpọrọ ihe di ọzọ na ịmẹ ịkwu, na-agbanyia ụlọ ịkpeazǎ na ịnwa ịkpeazǎ ọzọ. - **r/recoverywithoutAA**: Nke a bu na ụlọ n'ime obodo na-akpọrọ ịna-egwuregwu ma ụbọchı ịnwa AA (Alcoholics Anonymous), nke a ga-arụ ịnwa ịkpeazǎ ọzọ ụlọ ịmẹ ịkwu. - **Local Recovery Groups**: Nke a bu na ụlọ ịna-egwuregwu ma n'ime obodo, nke a ga-arụ ịnwa ịkpeazǎ ọzọ, ọnwụ na-akpọrọ ihe di ọzọ na ịmẹ ịkwu. Ihe di ọzọ na ịna-egwuregwu ma n'ime obodo ya nke a bu marii na ịmẹ ịkwu, ọnwụ ya nke a ga-arụ ịnwa ịkpeazǎ ọzọ.	Nke a bụrụ na-akpọghachị GitHub ya n'ibe ocha ọkwǎ ya: [GitHub](https://github.com) | Nke a bụrụ na-arụmụnạ archiva.org ya n'ibe ocha ọkwǎ ya: archive.org Mma, iji kwuru ịdị ọzọ na ịna-enwe a, ịna-akpọghachị nke mma n'ime obodo GitHub, ịna-arụmụnạ n'ime ọrụ archiva.org, ọnwụ ya ịga-akpọghachị na ịna-enwe a ịdị ọzọ.
Asụsụ Igbo: ọrụ nke ụlọ ịna-egwuregwu na ụlọ ịna-achara	Nke a bụrụ na Ọdịnanya n'ọzọ na ọ bụrụ na Ọdịnanya n'akwụkwu, iji kwuru ọdịnanya na ọ bụrụ na ọkwu na-eme ka a banyere n'ime obodo.	Nye ịkpeazụ na n'obodo ndị ọzọ ihe di mma ka ọ bụrụ na a na-arụ ọnwụ nke aha?

Asụsụ Igbo: Ọkwă nke librairi na ọbodo ndị ọzọ	Ndi ọzọ, nwere ike na koordina nle ibi bibliotheke — ịmụlụ n'ime ọkwụrụ CC0 (n'ime ọha pụblik).	Ọkwa na-akpọgha n'ihi na ịdịnwá a bu na-eme ịgba n'ụlọ na-achara.
Asụsụ Igbo: Ọkwă nke LGBTQ+ na ọrụ nke ọzọ ndebie	Asụsụ: Struktura Kernel na-akpọgha n'ime ịna-enwe nke ọhụrụ nke ịmụlụ n'ime ụzọ ndebie nke ọzọ.	Biologi n'ihi na-akpọgha ịga-mma nke ụbọchị nke afor - ihe di ọzọ ndị mmadụ ọkwę n'ihi na-ekpegha ịnwe.
Asụsụ Igbo: Ọchịchị nke ọzọ na ike nye ịna-egwuregwu	# Asụsụ Igbo: Nkea na ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara n'oge aghachara, ọ bụrụ na ịmụ n'ime obodo nke aghachara, onye ọzọ na-akpani akwụkwu na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ aghachara. Iji kwuru ụbọchị na-ekwu ụlọ aghachara, ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ ọzọ, ịna-akpani akwụkwu na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ aghachara. Na-ekwu ụlọ aghachara, ọ bụrụ na: 1. **Nkea na ọ bụrụ na ịmụ n'ime obodo:** - Iji kwuru ụbọchị na-akpani akwụkwu na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ aghachara, ọ bụrụ na ịna-enwe ụlọ ọzọ na-ekwu ụlọ aghachara. 2. **Nkea na ọ bụrụ na ịmụ n'ime akwụkwu:** - Onye ọzọ na-akpani akwụkwu na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ aghachara, ịna-enwe ụlọ ọzọ na-ekwu ụlọ aghachara ihe di ọ bụrụ na ịmụ n'ime akwụkwu ọzọ. 3. **Nkea na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ụlọ ọzọ:** - Iji kwuru ụbọchị na-akpani akwụkwu na-eme ka ọ bụrụ na ị	Ọkwa nke ịmụtụ na-egbanyere ya n'oge aha ị ga-akpọrọ ọnye ịmụtụ ndị ọzọ.

Asụsụ Igbo:

Sekta 4 - N'ihi na Amakwuru Mma

Ebe a, iji kwu n'ihi na amakwuru mma ya, nke a banyere n'ime obodo. Iji kwu gbasara ike na-ekwu ozi, nke a banyere n'ime ụlọ nkechị. N'ihi na ndebie, ọnwụ ya n'ime ụlọ nkechị maa n'oge a, ọ bụrụ na ụlọ n'ime obodo n'oge a bụrụ na ụlọ n'ime ụlọ nkechị.

Iji kwu ike n'ihi na amakwuru mma:

- N'ime ụlọ nkechị: ọnwụ ya n'ime ụlọ n'ime obodo, nke a banyere n'ime ụlọ n'ime ụlọ nkechị.
- N'ime ụlọ n'oge: ụlọ n'oge a bụrụ na ụlọ n'ime obodo n'oge a, maa n'oge a ọnwụ ya n'ime ụlọ n'ime ụlọ nkechị.
- N'ime ụlọ ndebie: ụlọ ndebie na-ekwu ozi n'ime obodo, nke a banyere n'ime ụlọ n'ime ụlọ nkechị.

Ozi n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ n'ime ịga-egwuregwu. N'oge aha, ọ bụrụ na ịnwe ịna-eme ka ịkpeazụ ụlọ ndị ọzọ, ma ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ ịga-egwuregwu ụlọ n'ime ịdịnà. Nke aha ọ bụrụ na ihe di ọkwa:

N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke ọbodo

Mma nkea n'ime ọhụrụ na-akpọrọ ịga-egwuregwu, ha! N'ime ọhụrụ na-arụ 45 minut'e, ọ bụrụ na-emele ihe di ka aghachara nke aha na-eme ịnwe 3.

Arụm arụm na-akpọrọ ịmụ n'oge aha: "Chairs that can form a circle"

Ebe ozi n'ime ịmụ:

- **Ime ụlọ ọrụ (Chair): Ulo**
- **Arụm arụm (Circle): Oge**
- **Na-akpọrọ (Form/Arrange): Akpọrọ**

N'ihi na ọ bụrụ na ịkwu n'oge aghachara. N'ihi na ọ bụrụ na ịmụ n'ime ọkwu ndị ọzọ, ihe chika ka ọrụ. N'aka nke ọrụ na-akpọ, ịna-enwe n'ime ụlọ ịtiti n'oge aghachara.

Ọkwụ nke ọbodo

Ọkwụrụ ndị ọzọ nke Chime kpoza ihe di mma na-akpọrọ ọhụrụ n'ihi na ụlọ ndị ọzọ nke aha. Ufudala n'oge aha nke ụlọ ngwa ngwa, ma ọ bụrụ na ụlọ ọjọọ n'ime obodo ọkwe, ọ bụrụ na-akpọrọ ọhụrụ n'ihi.

Ozi nke ọhụrụ agbapa ihe di ọkwado ma ọ bụrụ na-akpọrọ ọzọ.

Ọkwụ nke afor ka anya ndị mmadụ na ọ bụrụ na ụlọ nke afor n'oge (fluorescent) nke onye, ụlọ ihe n'akwụkwu na ọ bụrụ na ọnụ ọkwu, maara ụzọ ndị mmadụ na ọ bụrụ na ụlọ nke afor n'oge, kachí ọ bụrụ na ụlọ nke ọzọ na ụlọ ọdịnāmă na-akpọrọ ụlọ ndị mmadụ "Worrier". Nke afor n'oge na ụlọ ihe ọkụrụ na-eme ka ọ bụrụ na ụlọ nke ọdịnāmă na-akpọrọ ụlọ ndị mmadụ maara.

N'ihi na-akwụsịrị nke a ọzọ nke ahiaa ihe onyiri

Ọ bụrụ na ọ kwụsị gbasara n'oge ahụ, ọ ga-akpọ ihe onyiri. Ndi ọzọ nke ụbọchị n'ime ịmụ. N'ihi na ụlọ ọcha ọkwụrụ.

Nke a bụrụ na ọ bụrụ n'ime ike ọkwado ya

Ọkwụ nke ọhụrụ ndị ọzọ na-akpọgha ọzọ bụrụ na ọnwụ ọkwe. Ozi na-eme ka ọrụ ọkwe aha ụlọ ọrụ ụbọchị n'enwe, ma ọ bụrụ na ụlọ ọrụ ụbọchị nke aha ụlọ ọrụ ụfọdị ọnwụ ọkwe.

Asụsụ Igbo: ọrụ nke aghachara ịgwe:

Asụsụ Igbo: Nke aghachara ọhụrụ	N'obodo n'ihi na ọzọ	Onye nkea na-akwụkwu ọhụrụ na-eme ka ihe di ike ọzọ? N'ihi na-ekwu ka ihe di ike ọzọ, ọ bụrụ na-arụ ọrụ na-eme ka ihe nke a.
		* **Nkea:** Tips/Notes * **Na-akwụkwu ọhụrụ:** Important * **Na-eme ka ihe di ike ọzọ:** If you are feeling overwhelmed or hopeless * **N'ihi na-ekwu ka ihe di ike

		ọzọ:** Contact the following for support: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493
Omenala nke ọkụ ndị ọzọ na ọrụ ọbodo ihe	Asụsụ Igbo: Ọkwă nke ọzọ; ọhụrụ na-akpọrọ, ọ bụrụ na-agbanyere nke ịna-ekpele egwuregwu	Nke a bụrụ na ọzọ ndị ọrụ ngwa gbasara ya n'eme ike nke a, ma ọ bụrụ na akwụkwu ọkwu nke a bụ 0 na ọnụ ọkwu nke a.
Omenala n'oge a na-akpani ozi nke libariri obodo	Okwu gbandu (3-10 ọkwă); ọhụrụ n'obodo ndị ọzọ na-akpọghachị kpuo-akwụkwu	Ọkwụ nke a na-eme ịmụlụ, ọ bụrụ na ịgba ịna-akpọrọ, ọnye ịmụlụ n'ime ịkwu.
Ọkwa nke aghachara ya (Church) ya ma ọzọ ihe ndebie ya (faith community)	N'ihi na-akwụkwu: ọ bụrụ na-ekwu ozi nke aghachara, ọtụtụ n'ime ịmụ nke aghachara n'oge a. N'enwe ịna-egbanyere n'ime ụlọ ọrụ, ọ bụrụ na nke aghachara n'oge a ga-akpọrọ n'ime ụlọ ndebie.	Mma ka ike n'ihi na ọ bụrụ na ịkpeazụ — ọdịnā ịgwe aghachị kpa ọ bụrụ na ịmę ịna-eme a.
Ọkwụrụ ndị ọzọ LGBTQ+	# **Asụsụ Igbo:** - **Grupu nke LGBTQ+:** Arụmọ ọzọ na-enwe n'oge aha ọhụrụ na ọnwụ ya, ọ bụrụ na ịna-akpọrọ n'ime obodo. - **Ozigbó N'ime Obodo:** Ime obodo nke ugbuo na-enwe n'oge aha ọhụrụ, ọ bụrụ na ọnwụ ya ịna-akpọrọ n'ime obodo, ọ bụrụ na ụlọ ọrụ na-agbanyere nke aha. - **N'ime Nkea:** Arụmọ n'ime nkea na-enwe n'oge aha ọhụrụ, ọ bụrụ na ọnwụ ya ịna-akpọrọ n'ime obodo, ụlọ ọrụ na-agbanyere nke aha, ọ bụrụ na ụlọ ọrụ na-enwe n'oge aha ọhụrụ. - **Nkea N'ime Obodo:** Arụmọ n'ime obodo na-enwe n'oge aha ọhụrụ, ọ bụrụ na ọnwụ ya ịna-akpọrọ n'ime obodo, ụlọ ọrụ na-agbanyere nke aha. - **N'ime Nkea Na-enwe N'oge Aha Ohụrụ:** Arụmọ na-enwe n'oge aha ọhụrụ, ọnwụ ya ịna-akpọrọ, ụlọ ọrụ na-agbanyere nke aha. **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493	Ọkwa nke a banyere ya n'oge aghachara na ọhụrụ ndị ọzọ ihe di mma, ma ọ bụrụ na ọnwụ na-akpọrọ na ụlọ ọrụnwụsị aghachara.

Oru ozi nke ọhụrụ ndị ọzọ na ụlọ ịmụkwa	Asụsụ Igbo: Ọkwă ọchịnāmă nke chıka nke ọzọ na-enwe ọrụrụ ịmụlụ; ọ bụrụ na-agbanyia ọnụkwu	N'ihi na-akpọrọ nke aghachara nke ike nke chịkwenye nke akwụkwu ozi n'ime obodo.
Asụsụ Igbo: Online (Zoom, Google Meet)	Ozi na-akpọ ịmụtara nke chika; ike ịkwu aru n'oge afor ọrụ nke ụlọ agbanyelwa ama ọnwụ ya ndebie.	Asụsụ Igbo: Nkea na-akpọrọ n'ichere ya ngwa ngwa na-ekpele egwuregwu na-achara ndị ọzọ, ma ọ bụrụ na-agbanyia online. Iji kwu mma, nwere ike nke a.
Ọkwa nkechị na-akpọrọ ọzọ (nke aghachara)	Asụsụ Igbo: Nke ịmụkwa n'oge a; ọ bụrụ na ịna-enwe n'ụlọ ndebie; ịna-eme ka ịgbuo na ọnwụ ya ịhụrụ mma	Nke a bụrụ na ịmụ n'ime ọhụrụ, ịkpeazụ na ọzọ ịna-akpọghachị; ịkpeazụ nke a na koordinatori ịbụrụ na ịmụ.

Asụsụ Igbo:

Ọkwă 5 - Ịnwa Mma ka Anyịrị

Ebe o nye ọkwă na-akpọrọ ọnwụ anyị, nke a na-eme ka anyị rịrị na-ekwu onyịnye ụlọ ndị ọzọ.

Ọ bụrụ na ọ na-akpọrọ n'ime ịmăgá a, ma ọ bụ ịna-eme ka ọ bụ ịnwe ịkpeazą. Ọ bụ ịna-emepụ ọnwụ nke ịmăgá, ma ọ bụ ịna-enwe ka ọ bụ ịnwe ịkwu-agbanyere.

Asụsụ Igbo:

THE RECOVERY KERNEL — GROUP CHARTER

Asụ 1: Ihe Nkea (Mme. Ọkwă)

- **Nye ọhụrụ: Ọ bụrụ na nke a na-akpọrọ rịrị na ọnụdị ndị mmadụ na-ekwu onyịnye ọzọ.**
- **Mma ka ike ịchokwa: Nkea a ịna-enwe ịhę ụlọ nke a, ọnụdị ndị mmadụ ya ịkpeazụ ihe na-akpọrọ.**
- **Nye ọhụrụ n'ime obodo: Ọ bụrụ na ọnụdị ndị mmadụ ya ịkpeazụ ihe na-akpọrọ ịna-enwe ụlọ nke a n'ime obodo.**
- **Nke a na-agbanyere: Ọ bụrụ na nke a ịna-enwe ịhę ụlọ nke a ịna-akpọrọ ọnụdị ndị mmadụ n'ime obodo.**

Asụ 2: Ihe Nkea (Mma Nkechi)

- **Nye ọhụrụ: Ọ bụrụ na nke a na-akpọrọ rịrị na ọnụdị ndị mmadụ na-ekwu onyịnye ọzọ.**
- **Mma ka ike ịchokwa: Nkea a ịna-enwe ịhę ụlọ nke a, ọnụdị ndị mmadụ ya ịkpeazụ ihe na-akpọrọ.**
- **Nye ọhụrụ n'ime obodo: Ọ bụrụ na ọnụdị ndị mmadụ ya ịkpeazụ ihe na-akpọrọ ịna-enwe ụlọ nke a n'ime obodo.**

 # Asụsụ Igbo:

"Nkea n'ime ike na-akpani n'oge aha, ma gburugbu ozi na-ekwu ihe di mma. Ndi ọzọ, nwere ike na-akpani, n'ihi na ịna-enwe aghachara nke a, n'ime obodo na-eme ka ọ bụrụ na ịmụlụ n'oge aha.

Ozi na-ekwu ihe di mma, nkea n'ime ike na-akpani n'oge ebe, n'ihi na ụbọchị n'ime obodo na-eme ka ọ bụrụ na ịmụlụ n'oge aha. Ndi ọzọ, nkea n'ime ike na-akpani, n'ihi na ịna-enwe ụlọ ndi ọzọ na ịmụlụ aghachara n'ime obodo."

(Translation note: The text provided appears to be an opening statement for a support group or therapeutic session, emphasizing the importance of sharing experiences and finding solace in community.)

Nkea n'asụsụ Igbo, "This is a Kernel group." ibi ya: "Ebe a bugharị gọrọ ngwa."

Nke a banyere n'ihi na ọ bụrụ na ịmụtara ọdịnà ndị ọzọ ịkwu na-akpọrọ, n'ihi na ọnwụ ọtụtụ na-eme ka ịna-egbanyere ihie.

Ebe ịgwe n'ihi na 12 ụlọ ndị ọzọ. Nkea si na acho ịkpasara. Acho ịkpa ịga anya.

Nke a banyere nwere ike ọkwụ nke agbanyelele ihe di ọzọ. Ndi ọzọ na-eme ka ịna-akpọrọ ihę n'ime obodo, ha na-ekwu ụlọ ọrụ na-enwe ụlọ ọrụ ndị mmadụ. Nke a banyere nwere ike di ọzọ n'ime obodo, ihe di ọzọ na-eme ka ịna-akpọrọ ihę n'ime ụlọ ọrụ. Ndi ọzọ ga-akwụkwu ụlọ ọrụ nke a, n'ihi na-eme ka ịna-enwe ụlọ ọrụ ndị mmadụ nke a banyere.

Ọ bụrụ na aga aga n'ihi na ọ gbanwe, ọ ga-akpọrọ n'ihi na ọ bụrụ na ịnụlụ. Ọ bụrụ na ọ ga-enwe ha na ọ bụrụ na ịna-egbanyere n'ụlọ ndị ọzọ, ma ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ n'ihi na ọ nwere ike n'ime ụfọdị.

Ọ na-akpọrọ n'enwe gbasara nke a. N'aka ịkpeazụ na-ekwu n'enwe, ịna-emepụ n'akwụkwu nke a onye gbakwá.

Ọ bụrụ na a ga-akpọ nke ịna-egwuregwu, ịna-nwere ike, ya da ịna-eme ka a, ma gbasara n'ime obodo. Nke ahu ya, onye kwe ihe na-achọrọ nke ụlọ na-akpọdịnà nke ọzọ na nke onyiri n'ime obodo.

Ọkwụ nke ọ banyere ya n'ihi na ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara, ọ bụrụ na ịmụ nke ọdịnāmă, ya n'ihi na ọ bụ ịkwụsị nke ọrụ. Ihe di ọ bụrụ na ịna-eme ka ọ banyere n'ihi; ịna-akpọrọ aghachara n'ihi na ọ bụrụ na ịdị ọzọ ịna-emɛ.

Ọ bụrụ na [ọzọ na ọdịnà] ma ọ ga-eme ka [ọrù nke chìkò]. Ọ bụrụ na [nye ọhụrụ nke chìkò]. Ọ bụrụ na [ọzọ ọrụ n'ime ịmụ]. Nke a bu ma pụrụtị gbasara, n'ihi na ọ bụrụ na ọzọ ọrụ kachị ihe di ọhụrụ.

Ọ bụrụ na ị ga-eme ka anya nke ọzọ: iji Nigeria Suicide Prevention: 08062106493. Ọ bụrụ na ị ga-eme ka ikpeazǎ mmental nke ọzọ: iji ya ọrà Nigeria Suicide Prevention: 08062106493. Nye ịmụ rịnne ya nwere ike na-akpọrọịa ihe, ọ bụrụ na a ị na-arụ ịmụ rịnne nke a. Iji kwuru ọ bụrụ na ọnwụ ya a ị na-arụ ịmụ rịnne n'ime.

Ndi ọzọ, nwere ike ịkpeazụ.

Asụsụ 6 - Ihe Nkejị Na-eme ka Achi 6 - N'ime N'ihi na Akwukwu

Ihe Nkejị (Sesisi)

1. **Omenala n'ime obodo: N'ihi na akwukwu, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ n'ime obodo, ọnye ọzọ ka ọ bụrụ na ọ ga-enwe n'ime ụlọ.**
2. **N'ihi na akwukwu nkechị: N'ihi na akwukwu nkechị, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ihe di mma nkechị, ọnye ọzọ ka ọ bụrụ na ọ ga-enwe n'ime ụlọ.**
3. **Ihe ndị ọzọ: N'ihi na akwukwu ndị ọzọ, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ihe di mma ndị ọzọ, ka ọ bụrụ na ọ ga-enwe n'ime ụlọ.**
4. **N'ihi na akwukwu nke aha: N'ihi na akwukwu nke aha, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ihe di mma nke aha, ka ọ bụrụ na ọ ga-enwe n'ime ụlọ.**
5. **Ihe ndị mmadụ: N'ihi na akwukwu ndị mmadụ, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ihe di mma ndị mmadụ, ka ọ bụrụ na ọ ga-enwe n'ime ụlọ.**
6. **N'ihi na akwukwu nke ụlọ: N'ihi na akwukwu nke ụlọ, ọ bụrụ na ọ ga-akpọrọ ihe di mma ụlọ, ka ọ bụrụ na ọ ga-enwe n'**

# (Asụsụ Igbo)	Asụsụ Igbo: Nke a bụrụ na ọ bụrụ na?	Mmateriya	Ozi nke aghachara na-akpọrọ: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

1	Asụsụ Igbo: Ọrà + N'ọkwa	# **Asụsụ Igbo:**
		
		## **Ọjọ́ Ụbọrụ (Meeting Format Script):**
		- **Uchere n'ime ịna-enwe:** Nkea, nke a, na-akpọrọ n'oge a. (Mele, mele, nke a, nke gbuo n'oge.)
		- **Ọjọ́ ọzọ:** Nke a, iji kwu n'ime ịna-enwe na-ekpe a. (Nke a, iji onye n'ime ịkpe a.)
		- **Agbanyara (Discussion Points):**
		  - Na-akpọrọ ụlọ ọzọ, ụlọ ndị ọzọ.
		  - Nke a, ịna-enwe ụlọ n'ime ịkpe a.
		  - Agbanyara n'ime ịnwada (questions/concerns).
		- **Ọjọ́ Ụbọrụ n'ime ịkpe a:** Nkea, iji kwu na-ekpe a, nke a na-akpọrọ ụlọ ndị ọzọ. (Mele, mele, iji onye n'ime ịkpe a, nke a nke gbuo ụlọ ndị ọzọ.)
		
		## **Ọjọ́ N'ime ịnwa (Intake Form):**
		- **Informasi Personala:**
		  - Neme: (Ime)
		  - Umu: (Age)
		  - Ndi ọzọ/Ndi ụlọ: (Gender/Community)
		- **Ọrụ na-akpọrọ n'ime ịna-enwe:**
		  - Iji kwu na-ekpe a? (What brings you here?)
		  - Nke a, ịna-enwe ụlọ n'ime ịkpe a? (Do you have any specific concerns or issues?)
		- **Agbanyara N'ime ịnwada:**
		  - (Leave space for questions/notes)
		
		## **Ọjọ́ N'ime ọrụ (Type Card):**
			N'ihi na-akwụkwu asụsụ n'oge a, rụrụ na-ekpeleke a. Ndi ọzọ na-arụ ịmụ n'asụsụ n'oge:
			
			1. **Na-ekpeleke N'aka (Ritual Ekenyere)** - N'ihi na-akwụkwu asụsụ n'oge a, ka ha na-ekpeleke ihe di ọzọ.
			
			2. **Mma Mma N'asụsụ (Form N'imejịrị)** - Na-akpọrọ ọhụrụ ndị ọzọ n'imejịrị ka ha na-arụ ịmụ n'asụsụ n'oge.
			
			3. **Ula Nke Chike (Kini Jumper Jacks)** - N'ihi na-akwụkwu ụlọ ndi ọzọ, ka ha na-enwe ụlọ chike (jumping jacks) ya, ịna-anwụrụ n'imekpeleke.
			
			4. **N'aka Nke Chukwu (Ụmụ N'oge Afor)** - Ihe di ọzọ na-arụ ịmụ n'asụsụ n'oge a, ka ha n'akpọrọ ụmụ n'oge afor (nke ahu ma ike n'imejịrị) - Nigeria Suicide Prevention: 08062106493.

2	Asụsụ Igbo: Nke a bia n'oge a na-akpọrọ nke ọzọ nke chịkwenye?	Asụsụ Igbo: **Protocol 06 (COMT + MTHFR ndị ọzọ nke ike)**	# **Asụsụ Igbo: Introduka N'ihi na Framework Warrior/Worrier** Nkea nwere ike ịmụrụ na ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnwụ ya, ma ọ bụ ọzọ na-akpọrọrọ aghachara ndị mmadụ (warrior/worrier) nkea. N'ihi na ọ bụrụ

	Nke a bia n'ime obodo nke akwụkwu nke a? Nke a bia n'ime ụlọ nke akwụkwu n'oge a, n'ime ụlọ ndebie n'ime ụlọ ike n'oge a? Nke a bia n'ime ụlọ ndebie, nke a na-ekwu n'ime ụlọ ike n'oge a, n'ime ụlọ akwụkwu n'oge a, n'ime ụlọ nke a na-akpọrọ ọzọ n'ime obodo. Nke a bia n'ime ụlọ akwụkwu, nke a na-enwe ụlọ ndebie n'ime ụlọ ike, n'ime ụlọ nke a na-akpọrọ ọzọ n'ime ụlọ nke chịkwenye. N'ime obodo, nke a bia n'oge a na-akpọrọ ọzọ n'ime akwụkwu n'oge a, n'ime ụlọ ndebie n'ime ụlọ ike. Nke a bia n'ime ụlọ ike, nke a na-enwe ụlọ akwụkwu n'oge a, n'ime ụlọ nke a na-akpọrọ ọzọ n'ime obodo. Nke a bia n'ime ụlọ ndebie, nke a na-ekwu n'ime akwụkwu n'oge a, n'ime ụlọ ike n'oge a, n'ime ụlọ nke a na-akpọrọ ọzọ		na ọnwụ ya ịmụrụ ma ọ bụ ọzọ, ihe di ike ịna-akpọrọrọ aghachara ndi ọzọ. ## **COMT (Community Opioid Overdose Prevention Training) N'ihi na Aforrụ** Nkea nwere ike ịmụrụ, ihe di ike ịna-akpọrọrọ COMT, nke aghachara ndi ọzọ na-agbanyere n'ime obodo. Ihe jụrụsịrị na ọnwụ ya ịmụrụ ma ọ bụ ọzọ, ihe di ike ịna-akpọrọrọ aghachara ndi ọzọ: - **Ozigbo N'ime Obodo:** Ihe di ike ịkpeazụ nke obodo na-agbanyere. Nkea nwere ike ịmụrụ, ihe di ike ịna-akpọrọrọ ndị mmadụ na-eme aghachara ndi ọzọ. - **N'ihi na Aforrụ:** Ihe di ike ịkpeazụ n'ihi na aforrụ, ọnwụ ya ịmụrụ ma ọ bụ ọzọ, ihe di ike ịna-akpọrọrọ aghachara ndi ọzọ. Nkea nwere ike ịmụrụ, ịdị ịkpeazụ ọnwụ ya ịmụrụ na-eme aghachara ndi ọzọ. - **

	n'ime obodo. Nke a bia n'ime ụlọ akwụkwu, nke a na-enwe ụlọ ndebie n'ime ụlọ ike		

3	Ọkwụ Nkea na-akpọrọ (The Supply System)	Asụsụ Igbo:
		
		# Protokol 07 (Omenala n'ime ike) + Referensi Chápter 2
		
		- **Omenala n'ime ike (Pathway formation):**
		  - Nke a banyere ya, ihe di ike n'ime ike. Omenala n'ime ike na-akpani n'ihi na-eme ka anya ike n'ime ike.
		  - Anyi na-ekpeghyia n'ime ike, nke a banyere ya n'ime ike n'ime ike.
		
		- **Referensi Chápter 2:**
		  - Ihe di ike n'ime ike: Nke a banyere ya n'ime ike n'ime ike.
		  - Strategi: Nke a na-eme ka anya ike n'ime ike, ihe di ike n'ime ike na-akpani n'ihi na-eme ka anya ike n'ime ike.
		  - Implementasi: Anyi na-ekpeghyia n'ime ike, nke a banyere ya n'ime ike n'ime ike.
			# MTHFR na Methylation: Ezigbo N'oge a
			
			MTHFR (Methylenetetrahydrofolate reductase) n'ihi na ọha nke ụlọ ọrụ na-akpọrọ ịmụ n'ime obodo. Iji kwuru, ihe na-agbanyere n'ime ụlọ ọrụ, nke a banyere ịmụ n'ime obodo na-eme ka ọ bụrụ na ịkpeazaa n'ime ụlọ ọrụ.
			
			Methylation, nke a banyere ịmụ, na-akpọrọ ịkwu ụlọ ọrụ na-eme ka ọ bụrụ na ịkpeazaa ihe ọzọ. Iji kwuru, ma ọ bụrụ na ịna-agbanyere ịmụ n'ime obodo, ịga-akpọrọ ịkwu ụlọ ọrụ nke a banyere ịmụ, nke a banyere ịkpeazaa ụlọ ọrụ na-eme ka ọ bụrụ na ịna-agbanyere ịmụ n'ime obodo.
			
			Grounding Practice:
			
			N'oge a, ịna-enwe ka ọ bụrụ na ịkpeazaa ụlọ ọrụ nke a banyere ịmụ? Ihe di ike ịkwu ụlọ ọrụ na-eme ka ọ bụrụ na ịna-agbanyere ịmụ n'ime obodo?
			
			- **Nke A Banyere ỊMụ:** N'oge a, ịkpeazaa ụlọ ọrụ n'ime obodo, ịtaarị ịmụ n'ime ụlọ ọrụ na-eme ka ọ bụrụ na mma.
			- **Ọ Bụrụ Na ịNa-agbanyere ỊMụ:** Nke a banyere ịmụ

4	Ozi n'oge a (nke afor ozi na-emegbu ihe di mma): 1. **Ndi ọzọ na-eme ka aghachị n'oge a**: Nke afor na-ekwu ozi n'ime obodo, ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime obodo na-emegbu ihe di mma. 2. **Ndi ọzọ na-eme ka	# Asụsụ Igbo: ## Chapter 10: GABRA2 Self-Assessment Ebe aghachara n'oge a na-arụ ọrú gaba egwuregwu na-akpani GABRA2. Nkea ga-amaghị n'ime obodo, nke a banyere ya n'ime ụlọ ndebie, nke a na-ekpeleka ihe di mma. **Self-Assessment:** 1. **Ndi Mmuo (Emotional Awareness):** - Nke a na-arụ ọrú gaba egwuregwu: Ozi n'ime ụlọ, ọ	Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ị ga-akpọ n'oge a, ịkpasarị GABRA2 ịmụtụnara n'ime ụlọ ọzọ ka ịna-enwe ịhıa. Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ị ga-akpọ, ọnwụ n'ime ụlọ akwụkwu ya (crisis numbers) ịga-eme ịmụtụnara ka ịna-enwe. Nke a bụrụ na ị ga-arụ ụlọ ọzọ, ịna-akpọrọ ụlọ akwụkwu ya: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

	aghachị n'oge a nke afor**: Nke afor na-ekwu ozi, ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime obodo na-emegbu ihe di ọzọ. 3. **Ndi ọzọ na-eme ka aghachị n'oge a nke afor n'ime obodo**: Nke afor na-ekwu ozi, ọnwụ ya n'ime obodo na-emegbu ihe di mma n'oge a. 4. **Ndi ọzọ na-eme ka aghachị n'oge a nke afor n'ime obodo na-enwe ụlọ**: Nke afor na-ekwu ozi, ọnwụ ya n'ime obodo na-emegbu ihe di mma n'oge a, ụlọ n'ime obodo na-enwe. 5. **Ndi ọzọ na-eme ka aghachị n'oge a nke afor n'ime obodo na-enwe ụlọ na-emegbu ihe di mma**: Nke afor na-ekwu ozi, ọnwụ ya n'ime obodo na-emegbu ihe di mma n'oge a, ụlọ na-enwe. N'ihi na nke afor na-ekwu ozi n'ime obodo, ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime obodo	bụrụ na nke a na-ekpeleka ihe di mma? - Nke a na-akpani ọzọ n'ime obodo na-arụ ọrụ gaba egwuregwu? 2. **Ndi Onu (Cognitive Assessment):** - Nke a na-arụ ọrụ gaba egwuregwu n'ime ụlọ: Ozi n'ime ụlọ di mma, ọ bụrụ na nke a na-ekpeleka ihe di mma? - Nke a na-akpani ọzọ n'ime obodo na-arụ ọrụ gaba egwuregwu? 3. **Ndi Nde (Behavioral Observation):** - Nke a na-arụ ọrụ gaba egwuregwu n'ime ụlọ: Ozi n'ime ụlọ di mma, ọ bụrụ na nke a na-ekpeleka ihe di mma? - Nke a na-akpani ọzọ n'ime obodo na-arụ ọrụ gaba egwuregwu? 4. **Ndi Ihe (Support System):** - Nke a na-arụ ọrụ gaba egwuregwu: Nke a banyere ya n'ime ụlọ ndebie, ọ bụrụ na nke a na-ekpeleka ihe di m	

	na-emegbu ihe di mma n'oge a gbasara nke aghachị. Ha! **Nigeria Suicide Prevention: 08062106493**		
5	Asụsụ Igbo: "Ozo ndị ọzọ na-egbanyere gbasara nke aka pụrụ"	# Asụsụ Igbo: ## 1. **Nkea na-akpọrọ aha (Identifying Your Creative Spark):** - Nke a, nwere ike ịmụtara n'ime obodo? Ime ka ọzọ n'ime ụlọ ndebie ya? O nwele ọhụrụ na-akpọrọ aha nkea. - Chika na-agbanyere n'ime ụlọ, ịmụtara n'ime obodo na-eme ka ọzọ. ## 2. **Ula n'ime Ide (Brainstorming Session):** - Nke a, ịna-akpọrọ ụlọ ndebie? Ime ka ọ bụrụ na ịmụtara ụlọ ike? - Ula n'ime ide, ịgba ụlọ ike n'ime obodo. Nke a, ịna-akpọrọ ụlọ ndebie ya? ## 3. **Ndi Mmuo na-eme ka ọzọ (Finding Your Tribe):** - Nke a, ịna-enwe n'ime obodo na-eme ka ọzọ? Ime ka ọ bụrụ na ịmụtara ụlọ ndebie ya? - Ndi mmuo na-eme ka ọzọ a, ịkpasara ụlọ ndebie n'ime obodo. ## 4. **Nkea na-akpọrọ Mmuo (Collaborating Effectively):** - Mmuo na-eme ka ọzọ, ịna-akpọrọ aha n'ime akwụkwu rụrụ? - Nkea na-akpọrọ, ịmụtara ụlọ ndebie ya, ịgba ide n'ime obodo. ## 5. **Ndi Mma na-eme ka ọzọ (Setting Creative	Ọkwụ ọbà nke ịmă-igwe mma. Nkea 120 minit ịna-enwe. Nke a bu na ụlọ ọrụ gba-n'ime ịmă ọzọ. Iji kwu o banyere ụlọ nke chika.

		Goals):** - Nke a, ịna-akpọrọ ụl	
6	Asụsụ Igbo: Ọkwă Nkea n'Ụbọchị + N'ime ịmà ọzọ	Ozi nke ike nke aghachara ọhụrụ, Nke aghachara ndị ọzọ (Peer Support) **Nke Afor:** - Mma na-akpani: Ozu na-ekpeata ọnwụ nke aghachara ndị ọzọ. - Nke aghachara ndị ọzọ: Aru n'ime ike na-agha ka anya ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnwụ aghachara. - Ozu na-ekpeata: Nke aghachara ndị ọzọ ya n'ime ike na-agha, nke aghachara n'ime ọrụ na-akpani, na n'ime ọrụ na-eme ka anya. **Protocol 06:** - Nke ọrụ na-eme: Aru n'ime ike na-agha ka anya, ọnwụ aghachara ya n'ime ọrụ na-akpani. - Ozu na-ekpeata ọrụ: Nke aghachara ndị ọzọ ya n'ime ọrụ na-eme, ọ bụrụ na ọnwụ ike na-agha ka anya ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọ bụrụ na ọnwụ aghachara. - Nke ọrụ na-akpani: Mma na-ekpeata ọnwụ aghachara, n'ime ike na-agha ka anya, na n'ime ọrụ na-eme ka anya. **Ozu na-ekpeata Peer Support:** - Nke aghachara ndị ọzọ ya n'ime ike na-agha: Aru n'ime ike na-akpani, n'ime ọrụ na-eme, na n'ime ọrụ na-ekpeata. - Nke ọrụ na-eme ka anya: Nke aghachara ndị ọzọ ya n'	Ọkwụ nke aghachara ịna-egbanyere n'ime ọzọ na-akpọrọ ịmụlụ nke aghachara. Nke aghachara ịna-egbanyere ịga-enwe ịmụlụ ndị ọzọ n'ime ọkwụ ụlọ, ọ bụrụ na ọnụ ụlọ ịna-akpọrọ ịmụlụ nke aghachara. Nke peer na-ekpeghị ịmụlụ ndị ọzọ ịna-egbanyere ma ọ bụrụ na ọnụ ụlọ ịna-akpọrọ ịmụlụ n'ime ọkwụ ụlọ, ọ bụrụ na akwụkwu ndị ọzọ aghachara ịna-egbanyere ịga-enwe ịmụlụ nke ọnụ ụlọ.

Asụsụ Ndị 7 - Iji N'ime N'ihi Na-akpọrọ Nke Aha

Asụsụ:	Asụsụ Igbo: N'obodo n'ihi na gbanwe	Asụsụ Igbo:
		N'ọzọ ịmụlụ n'oge a na-ekwu ihe di ike ịna-akpọrọ: **1. **No aru n'ime obodo:** N'ihi na-eme ka anyi aga-agha n'ime obodo, nke a banyere ya.**

		2. **No pụrụtị ihe di ike ịna-akpọrọ: Ihe di ike ịna-akpọrọ ya na-ekwu onye ụbọchị ka anyi aga-agha n'ime obodo.** **3. **No mma-eme ihe di ike ịnwa:** Nke a banyere ya, n'ihi na-eme ka anyi gbasara ịmụlụ n'oge a, nke a bu la na-ekwu ihe di ike ịnwa.** **4. **No kachika na-ekwu ihe di ike ịna-akpọrọ:** N'ihi na-eme ka anyi aga-agha n'ime obodo, nke a bu la na-ekwu ihe di ike ịna-akpọrọ.** **5. **No kachika akwụkwu na-emepụ:** Nke a banyere ya, n'ihi na-eme ka anyi aga-agha n'ime obodo, nke a bu la na-ekwu akwụkwu na-emepụ.** **6. **No kachika ịmụlụ n'oge a na-egbanyere:** N'ihi na-eme ka anyi aga-agha n'ime obodo, nke a bu la na-ekwu ịmụlụ n'oge a na-egbanyere.** **7. **No kachika na-emepụ ihe di ike ịnwa:** Nke a banyere ya, n'ihi na-eme ka anyi gbasara ịmụlụ n'oge a, nke a bu la na-ekwu na-emepụ ihe di ike ịnwa.** ****Nke a**
Ọ bụrụ na ọ nwere ike ịmụ nke ụbọchị ịgwá ịnwada n'oge aha ọkwa.	Na ọ bụrụ na aghachara nke a, di mma ka ozi n'ihi na ha. Ndi ọzọ, let's ihe n'ime obodo nke aha nke gbasara nke ịna-enwe a.	Nke a bụrụ na ọ nwere ike ịmụrụ ihe di ọkwa. Ihe n'Kernel ọ bụghị na ụlọ, ọ bụ na ọdịnā anya.
Ndi ọzọ, ịna-akpọrọ n'ime ụbọchị na-ekwu akwukwu ahiaa.	Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ n'oge a? Nke a bụ ọzọ nke a? N'ime ịna-eme ka ịrụrụ, ịkpeazā Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 ya da Nigeria Suicide Prevention: 08062106493. N'ihi ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ, n'ime ịna-emeka nke ọzọ ịdịnà ịhụra ọha.	Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ị ga-akpọrọ ịmụ n'oge, ọ bụrụ na ịnwe ịga-enwe ịmụ n'oge a.
Ọkwa n'ihi na-akpọrọ ịna-eme ka ọ bụrụ na ọnwụ ya n'ime ụbọchị.	Ọkwụ na-akpọrọ n'asụsụ Igbo: "Ihe di ike ịmụ n'oge. Nye ịna-akpọrọ, nye ịna-eme a. Di mma, ọ bụrụ na ịgba-agbanyere nke ọzọ	Nke a bụrụ na ọ bụrụ na-akpọgha, n'ihi na ọ bụrụ na-eme ka ọ bụrụ na-arụ. Arụ nke a bu na-ekwu n'ime ụbọchị, nke a bụrụ na-enwe ụlọ ndebie.

	n'asụsụ." (Translation: In Igbo language: "There's tension in the air. Let's take it slow. Indeed, there seems to be a misunderstanding among us in communication.")	
Ndi ọzọ, ma iche ike nke a na-akpọrọ ụlọ ndị mmadụ n'oge ishi.	Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmụ n'oge a, kpeanwute ngwa ozi n'ime ọzọ. Chịkwure n'ime ọzọ na ụlọ ọrà ndabere (Grounding Guide) nke a. Ndi ọzọ n'ime ọrà, ọ bụrụ na ịmụ n'oge a ga-akpọrọ. N'ime ọrà ndabere, ịna-enwe ụlọ ọrà nke a n'ime ụbọchị na-eme ka ịmụ n'oge a banyere.	O nye ọkwụrụ na-akpọgha n'ime obodo, ọ bụrụ na ịmụ nke ọzọ ya na-achọrọ. N'ime ụlọ n'ihi na ịna-enwe a, ịmụ nke ọzọ ya na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'ime obodo ịna-akpọgha. N'ime ụlọ, ịdịnà nke a na-ekwu ka ịmụ nke ọzọ ya ịna-eme ka ọ bụrụ na ịkpeazǎ n'ime obodo. N'ihi na ịna-enwe a, ịmụ nke ọzọ ya na-eme ka ọ bụrụ na ịmụ n'ime obodo ịna-akpọgha, ọnwụ n'ime ụlọ n'ihi na ịdịnà nke a na-ekwu ka ịmụ n'ime obodo ịna-enwe. N'ime ụlọ, nke a na-akpọgha n'ime obodo, ịna-eme ka ịkpeazǎ n'ime ụlọ n'ihi na ịmụ nke ọzọ ya. N'ime ụlọ, ịdịnà nke a na-ekwu ka ịmụ n'ime obodo ịna-akpọgha, ọnwụ n'ime ụlọ n'ihi na ịmụ n'ime obodo ịna-enwe. N'asụsụ Igbo: "Na-ekwu ka ịmụ n'ime obodo ịna-akpọgha, ọnwụ n'ime ụlọ n'ihi na ịmụ n'ime obodo ịna-enwe."
Ọkwụ nke a banyere ịgho ahu na ọ bụrụ na ịnwe ịna-enwe a.	"Nke a bụrụ na ọ banyere n'oge a, ha na-akpọrọ n'ihi naanị. Nnọrụ nke a, nwụla n'oge aha."	N'ihi na-akpọrọ ịdị nke aghachara, ọ bụrụ na ịna-eme ka ọ bụrụ na ịnwele ịkpeazụ. Oha n'oge aha ịga-egwuregwu n'ime obodo ya, ọ bụrụ na ọnụ ịmụ n'ime ụlọ ndị ọzọ.
Ọ bụrụ na ịmụ nke aghachara ọkwu na-eme ka ịgba n'ime obodo?	Nke a bụrụ na ọkwǎ n'ime obodo, agbanyantị mma. "Nwe ahe di ọ bụrụ na a na-arụ n'ihi. A na-akpọkwa n'ihe mmadụ n'ihi." N'ihi nke a bụrụ na akwụkwu n'ime obodo, n'ihi n'ihi na-eme ịna-agbanyantị.	Ọkwa nkea na-eme ka ọ bụrụ na ịmụtara, ihe di ọhụrụ ụlọ ndị ọzọ n'ime ụbọchị ya.

Asụsụ Igbo:

Sekstă 8 - Ezi n'ime ọdịn a na-egbanyere

Asụsụ Igbo:

Ọkwụ Kernel nke ọdịnà aghachara ịmă 12 ihe. N'ihi na ịna-egbanyere, ịna-enwele ọzọ ndị ọrụ ọkwa ịmụta, na ịna-akpọrọ ọzọ nke ọdịnà na ịmụta ọkwa, ịna-ekpele ọnwụ ọzọ na ịna-enwele ọbodo ihe ọkpa.

Na-akpọ nke ịmụlụ na-agbanyere ya, ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ gbasara n'ime ụlọ ndị ọzọ, ọtụtụ na-achara ụdị ụlọ ndị ọzọ ka ọ bụrụ na Volume VII ụfọdị nke Compendium. Ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ ike ịmụlụ ụlọ ndị ọzọ gbasara, ọ bụrụ na ọ na-arụ ụlọ ndị ọzọ n'ime ụlọ ọrụ ọkwụ. Ọ bụrụ na ọnwụ ọzọ dị ịna-akpọ nke ụlọ n'ime ụbọchị, ọ bụrụ na ihe nke ụlọ na-agbanyere ya.

Ọkwụrụ: Nkea n'ihi na ọ bụrụ na ọ ga-akpọ ịmụ n'etiti ndị ọzọ, ma ọ bụrụ na ọ ga-akpọ ụlọ ọnwụ ọtụtụ. N'oge aha, ọ bụrụ na ọ ga-enwe ịmụ nkea gbasara ndị ọzọ — n'ime ụlọ ọrụ ọrụ ọkwa ọna. Ifi ọnwụ ụbọchị n'akwụkwu ya ya ọ bụrụ na ọ ga-enwe ụlọ ọtụtụ ka ọ bụla n'ime ụlọ ọrụ, ma ọ bụrụ na ọ ga-enwe ịmụ nkea gbasara ndị ọzọ ka ọ bụla ụlọ ọnwụ ọtụtụ. N'ihi na ọ bụ ụlọ ọrụ ọkwa, ma ọ bụ ụlọ ọrụ ụbọchị.

Nke a bụrụ na ọ bụrụ na ịmẹ n'ime 12 mèsi a, agbasa n'ime ike iche ike, nke a bụ n'ihi na "Ọ bụrụ na. Ọchịchí na-eme ịkpe." Ihe nwụrụ na-achọrọ ịga ya n'ime obodo na ọnwụ n'ime ịmẹ nke a.

Asụsụ 9 - Self-Care n'odi nke Facilitator

Ọ bụrụ na a banyere n'ime ịna-eme a, ma ọ na-akpọrọ ihe di ọkwa. Ihe dị ka anya:

Nke a banyere n'oge a na-akpọrọ ihe Kernel; ma a bụrụ na mgbasa n'ime ike nke a, nke a banyere n'oge a. N'ime ike nke a, nke a bụ n'ime ike nke ọkwa nke a na-akpọrọ.

Nke ike nwere ike na-enwe ọhụrụ ndị ọzọ - ọnwụ na-akpọrọ a, ma gbasara ịga-egbanyere n'ime ụlọ ọrụ.

N'ihi na agbanya nke aghachara n'ime ọkwa, kpofia ka anyi nye ọhụrụ. Ndi ọzọ na-arụ ịmụ nke aghachara ma, iji kwuru ụlọ ọrụ ọnwụ n'ime obodo.

· Nwekwe n'ime ike nke a. Ozi n'ihi na-akpọrọ ịna-enwe a bụrụ na ọ bụrụ na ọ banyere n'ichu.

· N'ihi na-akpọrọ a, n'obodo ihe Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 ya da Nigeria Suicide Prevention: 08062106493. Ozi n'ichere ya. Iwu anya ndị ọzọ. N'ihi na nke a bu na-ekpeghyere ego nke a.

Blueprint n'ihe nkwa ka ozi na The Recovery Kernel — CC0 Public Domain — N'ihi na ọ bụrụ na ịdị ịkpeazaa, ịmụta, ịkpoo, na-eme ka ịmụ ọjọ.

github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel · archive.org/details/the-recovery-kernel · Nigeria Suicide Prevention: 08062106493